

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和7年

2月7日(金)

きょうのもりつけ



ぎゅうにゅう
牛乳

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう はなし ちい つぶ
今日は“ごま”のお話です。“ごま”は小さな粒ですが、
なか からだ ひつよう えいようそ つ
その中には体に必要な栄養素がギュッと詰まっていま
す。カルシウムや鉄分などのミネラルやビタミンB1、B
ツー ほうふ ふく さいきんわだい
2などが豊富に含まれています。最近話題になっている“セ
せいぶん やく パーセント ふく
サミン”という成分は、ごまに約1%くらい含まれている
せいぶん さいぼう ろうかほうし せいかつしゅうかんびょう よぼう
成分ですが、細胞の老化防止や生活習慣病を予防してく
れるととても貴重な成分です。また、ごまには、非常によい香
きちょう せいぶん ひじょう かお
りがあり、すりごまやごま油にしてほんの少し加えること
あぶら すこ くわ
で、料理の味がよくなります。今日は“三色ごま和え”に
りょうり あじ きょう さんしょく あ
しました。しっかり食べましょう！
た

きょう じ ばのうさんぶつ なかのうえん こまつな
今日の地場農産物 中野農園より小松菜です。